

# LE DHIKR DU MATIN & DU SOIR

TIRÉ DU CORAN ET DE LA SUNNA



Français - Arabe Phonétique

H ÉDITIONS



المال والمسا

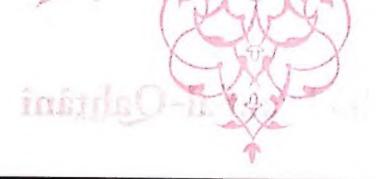
## Sa'îd Ibn Wahf al-Qahtânî

# Le dhikr du matin & du soir

Tiré du Coran et de la Sunna

Français • Arabe • Phonétique





« L'auteur d'une œuvre littéraire ou artistique a seul le droit de la reproduire ou d'en autoriser la reproduction, de quelque manière et sous quelque forme que ce soit (qu'elle soit directe ou indirecte, provisoire ou permanente, en tout ou en partie) » (loi du 22 mai 2005, alinéa premier de l'article 1). Ce droit comporte notamment le droit exclusif d'en autoriser l'adaptation ou la traduction. Toute atteinte méchante ou frauduleuse portée au droit d'auteur et aux droits voisins constitue le délit de contrefaçon. La partie lésée a droit à la réparation de tout préjudice qu'elle subit du fait de l'atteinte à un droit d'auteur ou droit voisin.

#### Deuxième édition - Mars 2022

Les opinions exprimées dans ce livre n'engagent que son auteur.

- Phonétique



© 2022, éditions al-Hadîth, Bruxelles

www.hadithshop.com
 www.alhaditheditions.com

aralhadith@hotmail.com
Suivez-nous sur @@ @alhaditheditions

CECI

100, rue de la limite 1210 Bruxelles

Tél.: 0032 2 223 78 90

# Transcription phonétique

٩	,	ض	<u>d</u>
ب	b	ض ط	<u>t</u>
ت	t	ظ	<u>z</u>
ث	th	ع	(
ت ث ج ح	j	ظ ن:	gh
ح	<u>h</u>	ف	f
خ	kh	ق	q
۵	d	<u>5</u> ]	k
ڎ	dh	ل	1
J	r	٩	m
j	Z	ن	n
س	S	Ó	h
ش ص	sh	و	w
ص	<u>s</u>	ي	у

Les voyelles longues [-e-2] sont respectivement retranscrites  $\hat{a} - \hat{u} - \hat{i}$ .

## Avant-propos

Louange à Allah. Nous Le louons et Lui demandons aide et pardon. Nous cherchons protection auprès d'Allah contre les vices de nos âmes et nos méfaits. Celui qu'Allah guide ne trouvera personne pour l'égarer; celui qu'Il égare ne trouvera personne pour le guider. J'atteste qu'il n'y a de Dieu qu'Allah, Seul et sans associé, et j'atteste que Muhammad est Son serviteur et Son Messager. Que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui, ainsi que sur sa famille et ses Compagnons, et ceux qui les suivent dans un beau comportement jusqu'au jour de la Rétribution.

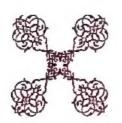
L'auteur a puisé ces formules de dhikr du matin et du soir de son célèbre livre La citadelle du musulman et elles sont toutes numérotées. Les formules du matin et du soir ont été séparées afin de donner au lecteur un confort de lecture.

Nous avons pris également l'initiative de chronométrer chaque formule afin de bien mettre en évidence le peu de temps qu'il faut pour compter parmi ceux qui évoquent souvent Allah, matin et soir. En effet, il ne faut même pas 15 minutes pour le *dhikr* du matin. Quant à celui du soir, 11 minutes suffisent.



La question qui demeure et que chacun devrait se poser en toute sincérité est: combien de temps ne gaspille-t-on pas dans la journée pour des activités futiles? Nous pensons — nous en avons même la conviction — que chacun de nous est capable de réserver un petit quart d'heure pour Allah! Quelles que soient ses activités quotidiennes, que l'on soit étudiant ou travailleur, célibataire ou marié.

Les éditions al-<u>H</u>adîth



## Les mérites du dhikr

Le dhikr présente de nombreux avantages, à peu près une centaine selon l'imam Ibn al-Qayyim 🐲. Il en a cité plus de 70 à titre d'exemple. Il mentionne notamment que le dhikr fait fuir le Diable et satisfait Allah, dissipe le souci et le tracas du cœur et lui procure joie et bonne humeur. Le dhikr fortifie le corps et le cœur, il illumine le visage et le cœur, il engendre la subsistance et apporte la déférence, la douceur et la beauté. Il donne naissance à l'amour d'Allah et rapproche le serviteur de son Seigneur. Il le pousse à revenir vers Allah et lui confère la conscience qu'Allah l'observe. Par le dhikr, Allah ouvre au serviteur les portes de la connaissance et engendre en lui la crainte révérencielle d'Allah. Quand le serviteur évoque Allah, cela lui permet de donner vie à son cœur, de le nourrir, ainsi que le corps et de le préserver contre la dépérissement. Il efface les fautes et les dissipe, et ôte le manque qu'on ressent vis-à-vis d'Allah.

Quand le serviteur se fait connaître auprès d'Allah par le dhikr dans l'aisance, Il le connaît alors dans la difficulté. C'est aussi une sauvegarde contre le châtiment divin et fait descendre la sérénité. La miséricorde couvre alors le serviteur et les Anges l'entourent.

Le dhikr permet de détourner le croyant de la médisance et des mauvais propos. Les assemblées du dhikr sont celles des Anges. Son action réjouit le serviteur, de même que quiconque lui tient compagnie. Il sauvegarde le serviteur contre le regret le Jour de la Résurrection. Faire le dhikr en pleurant dans l'isolement permet au serviteur de bénéficier de l'ombre d'Allah le jour où il n'y en aura pas d'autre. Allah procure à celui qui L'évoque les meilleurs dons.

C'est l'une des adorations les plus simples et les plus méritoires. C'est le plant du Paradis, le don et la grâce pour lesquels nulle autre action n'engendre ce que le *dhikr* engendre. Y faire preuve d'assiduité permet de se prémunir d'oublier Allah. Aucune autre action ne touche le temps et la condition du serviteur comme le *dhikr*. C'est une lumière pour lui dans ce monde et dans l'au-delà.

Le dhikr est la cime de toute affaire. Dans le cœur, il est un vide et un besoin que seul le dhikr peut combler. Il regroupe ce qui s'est éparpillé et éparpille les soucis et les péchés qui se sont regroupés autour du serviteur. Le dhikr éveille le cœur quant à son sommeil. Le serviteur qui évoque Allah est proche de Lui. Cela équivaut à l'affranchissement des esclaves, à l'aumône et à la lutte dans la voie d'Allah. Le plus noble des serviteurs est celui dont

la langue ne cesse d'être humide par l'évocation d'Allah. Il est dans le cœur un durcissement que seul le dhikr adoucit. C'est le remède du cœur et son traitement. Rien ne permet d'amener le bienfait et de repousser le châtiment autant que le dhikr. Celui qui fait le dhikr bénéficie de la prière d'Allah et de Ses Anges. Les assemblées du dhikr sont les jardins du Paradis sur terre. Allah vante ceux qui le pratiquent auprès des Anges.

Le dhikr est l'aide la plus grande pour obéir à Allah, il facilite la difficulté, allège les peines et ôte du cœur les craintes. Il procure la confiance en Allah, permet de nourrir une bonne intention à l'égard d'Allah et engendre une force dans l'action. Grâce au dhikr, le serviteur est capable de réaliser ce qu'il ne peut pas faire sans lui. Celui qui évoque Allah fait partie des devanciers. Le dhikr est un rempart solide entre le serviteur et l'Enfer. Les Anges demandent le pardon pour celui qui évoque Allah. C'est une sécurité contre l'hypocrisie et la citadelle inexpugnable contre les méfaits de ce monde et de l'au-delà.

# Principes et bienséances pour une bonne pratique du dhikr

Nous présenterons ici brièvement quelques principes et bienséances utiles pour une bonne pratique du *dhikr* qui seront bénéfiques à nos lecteurs en vue d'une pratique optimale et dont les avantages seront incommensurables:

Ne sont légitimes que les formulations légalement établies

En ce qui concerne les formules de dhikr spécifiques, leur provenance doit être clairement établie comme émanant du Prophète . Ceci exclut toutes les formes de supplications que certains dévots ont codifié en leur attribuant de prétendus effets sur la foi du croyant.

# S'en tenir à la formulation énoncée, au temps et au lieu définis

Suivre fidèlement le Prophète , c'est lui emboîter le pas dans sa manière de formuler le dhikr au niveau de l'énoncé, du moment et du lieu où il a été prononcé. Prenons comme exemple, dans le cas de la formulation, ce dhikr enseigné par le Prophète au Compagnon al-Barâ' Ibn 'Âzib de la manière suivante: « Quand tu te mets au lit,

fais tes ablutions comme pour la prière, ensuite allonge-toi sur ton flanc droit, puis dis: "Ô Allah! Je Te soumets mon visage, je place ma confiance en Toi et je m'appuie sur Toi par amour et par crainte de Toi. Il n'y a de refuge ni d'échappatoire contre Toi qu'en Toi. Je crois en Ton Livre que Tu as révélé et en Ton Prophète que Tu as envoyé"! Fais en sorte que ce soient tes dernières paroles. Si tu meurs en cette nuit, tu mourras selon la nature originelle ». Je répétai ces paroles pour les mémoriser et je dis: « Je crois en Ton Messager que Tu as envoyé ». Il me reprit : « Dis: "Je crois en Ton Prophète que Tu as envoyé!" »... Al-Bukhârî n°247 et Muslim n°6882, éd. al-Hadîth.

Cette attitude sera également de mise pour les formules de dhikr assujetties à un moment et à un lieu.

Faire le dhikr avec le cœur et la langue

En effet, formuler le *dhikr* par la langue tout en ne cherchant pas, par la présence du cœur, à saisir le sens profond de ce que l'on récite risque de ne produire aucun effet sur la foi et la piété. Ceci s'appuie sur cette parole prophétique qui nous apprend: « ... et sachez qu'Allah n'exauce pas les invocations d'une personne dont le cœur est distrait ». Al-Tirmidhî n°3479; jugé fiable par al-Albânî.

Ceci étant, si Allah ne prête guère attention aux invocations formulées dans l'insouciance, il en va de même pour la demande de protection et de bénédiction adressée à Allah. Comment un tel dhikr pourrait-il agir sur notre foi et notre piété?

En somme, il convient de faire le *dhikr* tout en accompagnant cette action d'une méditation profonde de sorte que cela ait un effet sur soi-même.

#### Avoir les ablutions n'est pas obligatoire

Hormis le dhikr spécifique à un moment ou à un lieu défini, il peut s'exercer à tout moment et tout lieu, avoir les ablutions n'est pas une condition requise. La Sunna nous enseigne, effectivement, que le Messager & évoquait son Seigneur en toutes circonstances. Muslim n°826, éd. al-Hadîth.

#### Toutes les postures sont bonnes

Des savants comme l'imam al-Nawawî recommandent de se diriger vers la qibla et d'être assis pour faire le dhikr (voir al-Adhkâr, p.41). Toutefois, rien n'empêche de le faire dans n'importe quelle posture, comme nous en informe le Saint Coran à la lumière du verset suivant: (En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d'intelligence, qui, debout, assis, couchés

sur leurs côtés, évoquent Allah et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant): « Seigneur! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi! Gardenous du châtiment du Feu ) (3: 190-191).

La finalité, après tout, est de maintenir un contact constant avec Allah par le biais du *dhikr* et de dissiper du cœur toute insouciance faisant oublier le Créateur.

Bref, évoquer le Seigneur à travers ces formules de dhikr permet de cultiver en soi le sens du rappel d'Allah et de se rapprocher de Lui. Ce sont ces hommes et ces femmes qui ont goûté à la saveur du dhikr qui connaissent assurément la paix intérieure et jouissent d'éloges particuliers de la part du Très-Haut. Le Saint Coran se fait l'écho de ces bienfaits récoltés par les croyants dans leur exercice perpétuel du dhikr: (Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah. N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs?) (13:28).

Les musulmans et musulmanes, croyants et croyantes, obéissants et obéissantes, loyaux et loyales, endurants et endurantes, craignants et craignantes, donneurs et donneuses d'aumône, jeûnants et jeûnantes, gardiens de leur chasteté et gardiennes, évocateurs souvent d'Allah et évoca-

trices: Allah a préparé pour eux un pardon et une énorme récompense (33:35).

Au sujet de celles et ceux qui évoquent Allah constamment, l'imam et traditionniste Abû 'Amr Ibn al-Salâh fut interrogé sur le degré à partir duquel on rejoint ces croyants évocateurs loués dans le verset précédent, il répondit: « Celui qui s'adonne régulièrement au dhikr du matin et soir, et lors de moments et situations différents — déterminés dans les ouvrages traitant du dhikr du matin et du soir — sera de ceux qui évoquent Allah constamment ». (Al-Adhkâr, p.39).

# Comment définit-on les moments du matin et du soir?

Pris dans sa généralité, le *dhikr* peut être formulé à n'importe quel moment. Néanmoins, il en existe des types dont la formulation est liée à des moments ou à des lieux bien définis. Cette détermination circonstanciée du *dhikr* a été enseignée par le Prophète **½** lui-même.

Le dhikr du matin et du soir appartient à cette catégorie. Nous allons donc préciser ces deux moments de manière à aider nos lecteurs désireux de prati-

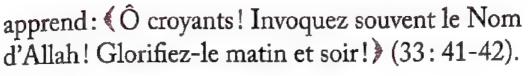
quer avec constance cette sunna à situer exactement les moments qui leur sont dédiés.

Quant au matin, il débute après la prière de l'aube et va jusqu'au lever du soleil. Ceci représente le temps préférentiel (al-waqt al-mukhtâr). Cette période peut tout de même se prolonger jusqu'au zénith, peu avant la prière du zuhr. Il s'agit alors d'une période permise (waqt jawâz).

Pour ce qui est du soir, cette période débute après la prière du 'asr et va jusqu'au coucher du soleil. Ceci indique son temps préférentiel (al-waqt al-mukhtâr). Ce moment peut à son tour s'étendre jusqu'au dernier tiers de la nuit, peu avant la prière de l'aube. Il s'agit d'un moment permis (waqt jawâz).

Cependant, s'en tenir aux temps préférentiels constitue la meilleure attitude à adopter. Les délais extensifs mentionnés n'ont pour finalité que de permettre à celui qui s'adonne à ce dhikr de l'accomplir en cas d'oubli ou d'empêchement de manière à ce que cette noble habitude ne s'interrompe point et ne soit pas abandonnée!

D'ailleurs, le matin et le soir ont été explicités par le Saint Coran comme des moments propices pour évoquer Allah. En effet, ce verset coranique nous



Puisse Allah faire en sorte que nos langues demeurent fréquemment humides par Son rappel, que celui-ci vibre dans nos cœurs et irrigue notre foi, notre piété et notre moralité!





# Invocations du matin

# أَخْكَارُ الصّباح

Louange à Allah, Seigneur des mondes, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, Maître du Jour de la Rétribution. Que la prière et le salut soient sur le meilleur des Envoyés.

الحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ العَالَمِينَ، الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ المُرْسَلِينَ. يَوْمِ الدِّينِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ المُرْسَلِينَ.

1. Réciter le verset du Kursî.

أَعُوذُ بِاللّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿ اللّهَ لِمَا إِلَىٰهَ إِلَىٰهَ إِلَىٰهُ الْمَعُ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ وسِنَةٌ وَلَا فَرُمُ لَا تَأْخُذُهُ وسِنَةٌ وَلَا فَرُمُ لَا تَأْخُذُهُ وسِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَا تَأْخُدُهُ وسِنَةٌ وَلَا غَوْمٌ لَا اللّهُ مَا فِي اللّهَ مَا فَي اللّهُ وَمَا فِي اللّهُ مِن اللّهِ مَا اللّهِ عَلَيْهِ مَا اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ عَلَيْهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ وَاللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ وَاللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ وَاللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ مَا وَاللّهُ وَاللّهُ وَاللّهُ وَاللّهُ اللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ اللّهُ عَلَيْهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللّهُ اللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ الللللّهُ الللّهُ الللللّهُ الللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ اللللّهُ الللللّهُ اللللّهُ الللللّهُ الللللّهُ الللللّهُ الللللّهُ الللللّهُ اللللللّهُ الللللّهُ اللللللّهُ اللللللللّهُ الللللللّهُ اللللللّهُ الللللللللّهُ الللللللّهُ الللللللّهُ اللللللللّهُ اللللللللللّهُ الللللللّهُ الللللللللللللّ

Allâhu lâ ilâha illâ huwa-l-hayyu-l-qayyûm, lâ ta'khudhuhû sinatun wa lâ nawm, lahu mâ fi-s-samawâti wa mâ fi-l-ard, man dha-l-ladhî yashfa'u 'indahû illâ bi idhnih, ya'lamu mâ bayna aydîhim

wa mâ khalfahum, wa lâ yuhîtûna bi shay'in min 'ilmihî illâ bimâ shâ', wasi'a kursiyyuhu-s-samâwâti wa-l-ard, wa lâ ya'ûduhû hifzuhumâ, wa huwa-l-'aliyyu-l-'azîm.

o Temps écoulé: 37 secondes

2. Réciter 3 fois les 3 dernières sourates du Coran.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ
﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدُ ۞ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۞ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوا أَحَدُ ۞ )

يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ كُفُوا أَحَدُ ۞ )

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ فَي وَمِن شَرِ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِ عَاسِةٍ إِذَا وَمَن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَا صَاسَدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَا شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمَا شَرَ حَاسِدٍ إِذَا وَمِينَ شَرِ مَا خَلَق فَى إِنْ فَلَا أَمِن شَرِ مَا حَلَق الْ إِنْ إِنْ إِلْمَالَا لَالْمُونُ الْمِنْ شَرِ اللْمُ الْمُنْمِ الْمِنْ الْمُؤْمِقُونُ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُؤْمِ اللَهُ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُومُ اللَّهُ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُؤْمِ اللَّهُ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ اللَّهُ اللَّهُ الْمُؤْمِ اللْمُ الْمُؤْمِ الْمُومِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ الْمُؤْمِ ا

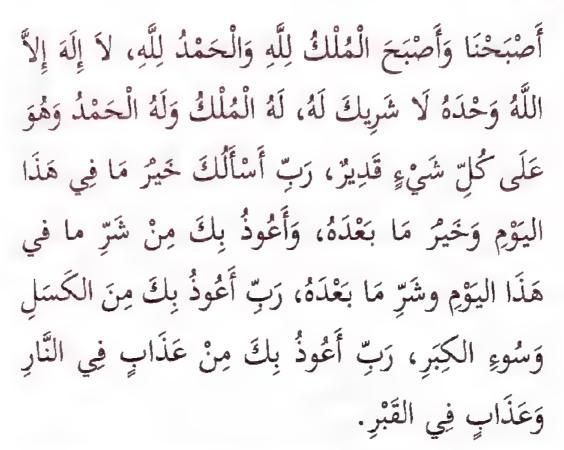
 Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul huwa-l-láhu ahad. Allâhu-g-gamad. Lam yalid wa lam yûlad. Wa lam yakun lahu kufuwan ahad.

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-l-falaq. Min sharri mâ khalaq. Wa min sharri ghâsiqin idhâ waqab. Wa min sharri-n-naffátháti fi-l'uqad. Wa min sharri hâsidin idhâ hasad.

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-n-nâs. Maliki-n-nâs. Ilâhi-n-nás. Min sharri-l-waswâsi-l-khannâs. Al-ladhî yuwaswisu fî sudûri-n-nâs. Mina-l-jinnati wa-n-nâs.

o Temps écoulé: 2 min 12 sec

3. Nous voici au matin et la Royauté revient à Allah. Louange à Allah. Il n'y a point de divinité si ce n'est Allah, Seul et sans associé. À Lui la Royauté et la Louange. Il est capable de toute chose. Seigneur! Je Te demande le bien que contient ce jour et le bien venant après. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal que contient ce jour et le mal venant après. Seigneur! Je cherche protection auprès de Toi contre la paresse et la sénilité. Seigneur! Je cherche protection auprès de Toi contre le châtiment de l'Enfer et les supplices de la tombe.



Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-l-lâh wa-l-hamdu li-l-lâh, lâ ilâha illa llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr. Rabbi as'aluka khayra mâ fî hâdha-l-yawmi wa khayra mâ ba'dah, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdha-l-yawmi wa sharri mâ ba'dah. Rabbi a'ûdhu bika mina-l-kasal, wa sû'i-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fî-n-nâri wa 'adhâbin fî-l-qabr.

Temps écoulé: 27 sec

4. Ô Allah! Par Toi nous connaissons le matin, le soir, la vie et la mort. Vers Toi est le Rassemblement.

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النَّشُورُ.

Allâhumma bika asbahnâ, wa bika amsaynâ, wa bika nahyâ, wa bika namût, wa ilayka-n-nushûr.

Temps écoulé: 6 sec

5. Ô Allah! Tu es mon Seigneur, nulle divinité autre que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur. Je me soumets à Ton engagement et Ta promesse selon ma capacité. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et reconnais mes péchés. Pardonne-moi! Nul ne pardonne les péchés en dehors de Toi.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَبْدُكَ مِنْ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ فَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي شَرِّ مَا صَنعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَا غُفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

Allâhumma anta rabbî, lâ ilâha illâ ant, khalaqtanî wa anâ 'abduk, wa anâ 'alâ 'ahdika wa wa'dika ma-stata't, a'ûdhu bika min sharri mâ sana't, abû'u laka bi ni'matika 'alayya wa abû'u bi dhanbî faghfir lî, fa innahû lâ yaghfiru-dh-dhunûba illâ ant.

o Temps écoulé: 19 sec

6. Répéter à 4 reprises:

Ô Allah! Me voici au matin. Je Te prends à témoin, ainsi que les porteurs de Ton Trône, Tes Anges et l'ensemble de Tes créatures que Tu es Allah, qu'il n'y a de Dieu que Toi, Seul et sans associé, et que Muhammad est Ton serviteur et Ton Messager.

اللّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَشْهِدُكَ وَأَشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ وَمَلائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ.

## (أربع مَرَّاتٍ)

Allâhuma innî asbahtu ush-hiduka wa ush-hidu hamalata 'arshik, wa malâ'ikataka wa jamî'a khalqik, annaka anta-l-lâh, lâ ilâha illâ anta wahdaka lâ sharîka lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rasûluk.

• Temps écoulé: 50 sec

7. Ô Allah! Tout bienfait qui me parvient en ce matin, ou qui échoit à l'une de Tes créatures, c'est de Toi, qui es Seul et sans associé, qu'il provient. À Toi la louange et à Toi la gratitude.

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَلَكَ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمَنْكَ وَحُدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ فَمِنْكَ وَحُدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشَّكُرُ.

Allâhumma mâ asba<u>h</u>a bî min ni'matin aw bi a<u>h</u>adin min khalqik, fa minka wa<u>h</u>daka lâ sharîka lak, fa laka-l-<u>h</u>amdu wa laka-sh-shukr.

Temps écoulé: 8 sec

8. Répéter à 3 reprises:

O Allah! Préserve la santé de mon corps. Préserve la santé de mon ouïe. Préserve la santé de ma vue. Il n'y a de Dieu que Toi. Je cherche protection auprès de Toi contre l'incrédulité et la pauvreté. Je cherche la protection auprès de Toi contre les supplices de la tombe. Il n'y a de Dieu que Toi.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ إِنَّيَ اللَّهُمَّ إِنَّيْ اللَّهُمَّ إِنَّيْ اللَّهُمَّ إِنَّيْ اللَّهُمَّ إِنَّيْ إِلَا أَنْتَ اللَّهُمَّ إِنَّيْ إِلَا أَنْتَ اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنَّيْ إِلَى اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي إِلَى إِلَى اللَّهُمَّ اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمَّ إِنِي اللَّهُمُ اللَّهُ الللللْهُ اللللْهُ اللَّهُ الللللْهُ اللللللْهُ اللللْهُ الللللْمُ اللللْهُ الللللْهُ الللْهُ الللللْهُ اللَّهُ الللللْهُ اللْ

أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وأَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. القَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.

## (ثُلَاثُ مَرَّاتٍ)

Allâhumma 'âfinî fî badanî. Allâhumma 'âfinî fî sam'î. Allâhumma 'âfinî fî basarî, lâ ilâha illâ ant. Allâhumma innî a'ûdhu bika mina-l-kufri wa-l-faqr, wa a'ûdhu bika min 'adhâbi-l-qabr, lâ ilâha illâ ant.

Temps écoulé: 46 sec

9. Répéter à 7 reprises:

Allah me suffit. Point de divinité si ce n'est Lui. C'est à Lui que je me fie et Il est le Seigneur du Trône Sublime.

حَسْبِيَ اللَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تُوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ.

### (سَبْعَ مَرَّاتٍ)

Hasbiya-l-lâh, lâ ilâha illâ hû, 'alayhi tawakkalt, wa huwa rabbu-l-'arshi-l-'azîm.

o Temps écoulé: 40 sec

10. Ô Allah! J'implore Ton pardon et Ta grâce dans ce monde et l'au-delà. J'implore Ton pardon et Ta grâce dans ma religion et en ce monde, ma famille et ma fortune. Dissimule mes défauts et apaise mes frayeurs. Protège-moi par devant, derrière, à droite, à gauche et au-dessus de moi. Je cherche protection auprès de Ta Majesté contre une mort me surprenant par en dessous.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيةَ فِي الدُّنيَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيةَ فِي دِينِي وَدُنيَاي، اللَّهُمَّ النَّتُرُ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ اللَّهُمَّ الْهُمَّ الْهُورِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أَغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.

Allâhumma innî as'aluka-l-'afwa wa-l-'âfiyata fi-d-dunyâ wa-l-âkhira. Allâhumma innî as'aluka-l-'afwa wa-l-'âfiyata fî dînî wa dunyâya, wa ahlî wa mâlî. Allâhumma stur 'awrâtî, wa âmin raw'âtî. Allâhumma hfaznî min bayni yadayya wa min khalfî, wa 'an yamînî wa 'an shimâlî, wa min fawqî, wa a'ûdhu bi 'azamatika an ughtâla min tahtî.

t Temps écoulé: 25 sec

11. Ô Allah! Connaisseur du visible et de l'invisible, Créateur des cieux et de la terre. Seigneur et Détenteur de toute chose. J'atteste qu'il n'y a de Dicu que Toi. Je cherche Ta protection contre le mal de mon âme, du démon et de son polythéisme, pour que je n'en commette aucun contre moi ou un musulman.

اللَّهُمُّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَواتِ وَالأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا وَالأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُودُ بِكَ مِنْ شَرِّ تَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى تَفْسِي سُوءاً، أَوْ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى تَفْسِي سُوءاً، أَوْ أَجْرَةُ إِلَى مُسْلِم.

Allâhumma 'âlima-l-ghaybi wa-sh-shahâda, fâtira-s-samawâti wa-l-ard, rabba kulli shay'in wa malîkah, ash-hadu an lâ ilâha illâ ant, a'ûdhu bika min sharri nafsî, wa min sharri-sh-shaytâni wa shirkih, wa an aqtarifa 'alâ nafsî sû'an aw ajurrahu ilâ muslim.

o Temps écoulé: 19 sec

12. Dire à 3 reprises:

Au Nom d'Allah dont le Nom empêche toute chose sur terre et dans le ciel de nuire. Il est l'Oyant, l'Omniscient.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ. وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ. (ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)

Bismi-l-lâhi-l-ladhî lâ yadurru ma'a-smihi shay'un fi-l-ardi wa lâ fi-s-samâ', wa huwa-s-samî'u-l'alîm.

& Temps écoulé: 18 sec

13. Dire à 3 reprises:

J'agréé Allah comme Seigneur, l'Islam comme religion et Muhammad & comme Prophète.

رَضِيتُ بِاللّهِ رَبّاً، وَبِالإِسْلامِ دِيناً، وَبِمُحَمَّدٍ ﴿ اللَّهِ نَبِيّاً. وَضِيتُ بِاللّهِ رَبّاً، وَبِالْمُحَمَّدِ اللَّهِ نَبِيّاً. (ثَلَاثاً)

Radîtu bi-l-lâhi rabbâ, wa bi-l-islâmi dînâ, wa bi Muhammadin a nabiyyâ.

o Temps écoulé: 18 sec

14. Ô Vivant! Ô Toi qui subsistes par Toi-même! Par Ta Miséricorde, j'implore Ton secours. Améliore ma condition dans sa totalité et ne me livre pas à moi-même, fût-ce le temps d'un clignement d'œil.

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ.

Yâ <u>h</u>ayyu yâ qayyûm, bi ra<u>h</u>matika astaghîth, a<u>slih</u> lî sha'nî kullah, wa lâ takilnî ilâ nafsî <u>t</u>arfata 'ayn.

Temps écoulé: 7 sec

15. Nous voici au matin et la Royauté est à Allah, Seigneur des mondes. Ô Allah! Je Te demande le bien dans ce jour: conquête, assistance, lumière, bénédiction et guidée. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal qu'il contient et celui venant à sa suite.

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ المُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ العَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حَيْرُ هَذَا اليَوْمِ: فَتْحَهُ، وَنَصْرَهُ، وَنُورَهُ، وَنُورَهُ، وَنُورَهُ، وَبُركَتَهُ، وَهُدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا عَدُهُ.

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-l-lâhi rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî as'aluka khayra hâdhal-yawm: fathahu wa nasrahu wa nûrahu wa barakatahu wa hudâh, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fîhi wa sharri mâ ba'dah.

o Temps écoulé: 14 sec

16. Nous voici au matin et nous nous conformons à la nature originelle de l'Islam, à la parole d'Unicité, à la religion de notre Prophète Muhammad # et au culte de notre père Ibrâhîm, soumis exclusivement (à Allah) et point du nombre des polythéistes.

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الإِحْلَاصِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الإِحْلَاصِ، وَعَلَى مِلَةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى مِلِّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى مِلِّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِماً، وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ.

Asbahnâ 'alâ fitrati-l-islâm, wa 'alâ kalimati-l-ikhlâs, wa 'alâ dîni nabiyyinâ Muhammadin ﷺ, wa 'alâ millati abînâ Ibrâhîm, hanîfan muslimâ, wa mâ kâna mina-l-mushrikîn.

o Temps écoulé: 14 sec

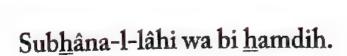
17. Répéter 100 fois:

Pureté à Allah et par Sa louange.

(مِائَةً مَرَّةٍ)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ.





o Temps écoulé: 2 min 10 sec

18. [100 fois]/10 fois/1 fois en cas de paresse:

Il n'y a point de divinité si ce n'est Allah, Seul et sans associé. À Lui la Royauté et la Louange. Il est capable de toute chose.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (مِائَةَ مَرَّة أَوْ عَشْرَ مَرَّاتٍ أَوْ مَرَّةً وَاحِدَةً عِنْدَ الكَسَلِ)

Lâ ilâha illa-l-lâhu wa<u>h</u>dahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-<u>h</u>amd, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr.

Temps écoulé: [11 min 10 sec] / 1 min 7 sec / 7 sec

#### 19. Répéter à 3 reprises:

Pureté à Allah et par Sa louange, du nombre de Ses créatures, à hauteur de Sa Satisfaction, du poids de Son Trône et du nombre de Ses Paroles.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ. وَرِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ. (ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)

Subhana-l-lahi wa bi hamdih: 'adada khalqih, wa rida nafsih, wa zinata 'arshih, wa midada kalimatih.

\*Temps écoulé: 23 sec

20. Ô Allah! Je Te demande un savoir profitable, une subsistance agréable et une œuvre agréée.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً.

Allâhumma innî as'aluka 'ilman nâfi'â, wa rizqân tayyibâ, wa 'amalân mutaqabbalâ.

Temps écoulé: 6 sec

21. Dire 100 fois:

Je demande pardon à Allah et me repens à Lui.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ. (مِائَةَ مَرَّةٍ)



o Temps écoulé: 2 min 16 sec

22. Répéter à 10 reprises:

Ô Allah! Salue et prie sur notre Prophète Muhammad.

Allâhumma salliwa sallim 'alâ nabiyyinâ Muhammad.

• Temps écoulé: 27 sec

Temps total: 14 min 40 sec

# Invocations du soir

## أَنْ كَارُ المَسَاءِ

1. Réciter le verset du Kursî.

أَعُوذُ بِاللّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّحِيمِ ﴿ اللّهَ لُو اللّهُ لِا اللّهُ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّحِيمِ ﴿ اللّهَ لَا اللّهُ لَا اللّهُ اللّهُ اللّهُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ وسِنَةً وَلَا فَوْمٌ لَا اللّهُ وَمَا فِي اللّهُ مَا فِي السَّمَاوَتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَن ذَا اللّهِ عَلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ اللّهِ عَندُهُ وَ إِلّا بِإِذْنِهِ عَلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيَّةُ السَّمَاوَتِ وَالْأَرْضُ وَلَا يَعُودُهُ وَلِا يَعُودُهُ وَلَا يَعُودُهُ وَلَا يَعُودُهُ وَلَا يَعُودُهُ وَلَا يَعُودُهُ وَلَا يَعُودُهُ وَلَا يَعُولُونَ اللّهُ وَلَا يَعُولُونَ الْعَلَى السَّمَا وَهُو الْعَلِيُ الْعَظِيمُ ﴾

Allâhu lâ ilâha illâ huwa-l-hayyu-l-qayyûm, lâ ta'khudhuhû sinatun wa lâ nawm, lahu mâ fi-s-samawâti wa mâ fi-l-ard, man dha-l-ladhî yashfa'u 'indahû illâ bi idhnih, ya'lamu mâ bayna aydîhim wa mâ khalfahum, wa lâ yuhîtûna bi shay'in min 'ilmihî illâ bimâ shâ', wasi'a kursiyyuhu-s-samâwâti wa-l-ard, wa lâ ya'ûduhû hifzuhumâ, wa huwa-l-'aliyyu-l-'azîm.

• Temps écoulé: 37 secondes

2. Réciter 3 fois les 3 dernières sourates du Coran.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ
﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدُ ۞ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۞ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَكُفُوا أَحَدُ ۞ )

يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ و كُفُوا أَحَدُ ۞ )

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ فِي مِن شَرِ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِ عَاسِةٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۞ كَسَدَ ۞ كَسَدَ ۞ كَسَدَ ۞ ﴾

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلنَّاسِ فَي النَّاسِ فَي مِن شَرِّ ٱلْوَسُواسِ مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي مَن شَرِّ ٱلْوَسُواسِ مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي النَّاسِ فَي مَن شَرِّ ٱلنَّاسِ فَي مِن اللَّذِي يُوسُوسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ فَي مِن اللَّهِ مِنَ الْخَنَّاسِ فَي مَن اللَّهُ اللَّهُ مِن اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ الللللَّهُ الللَّهُ الللللللْمُ اللَّهُ اللللْمُ اللَّهُ اللللْمُ اللللْمُ اللَّهُ الللللْمُ اللللْمُ اللللْمُ اللللْمُ اللَّهُ اللللْمُ اللْمُ اللْمُ الللْمُ اللللْمُ الللْمُ الللْمُ الللْمُ اللللْمُ الللللْمُ الللللْمُ اللللْمُ اللللْمُ اللللْمُ الللللْمُ اللللْمُ اللللْمُ الللللْمُ الللْمُ اللللّهُ الللّهُ الللْمُ الللْمُ اللللْمُ الللْمُ الللْمُ اللللْمُ الللللْمُ اللللْمُ الللل

Bismi-l-lâhi-r-ra<u>h</u>mâni-r-ra<u>h</u>îm. Qul huwa-l-lâhu a<u>h</u>ad. Allâhu-<u>s</u>-<u>s</u>amad. Lam yalid wa lam yûlad. Wa lam yakun lahu kufuwan a<u>h</u>ad.

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-l-falaq. Min sharri mâ khalaq. Wa min sharri ghâsiqin idhâ waqab. Wa min sharri-n-naffâthâti fi-l'uqad. Wa min sharri <u>h</u>âsidin idhâ <u>h</u>asad.

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-n-nâs. Maliki-n-nâs. Ilâhi-n-nâs. Min sharri-l-waswâsi-l-khannâs. Al-ladhî yuwaswisu fî <u>s</u>udûri-n-nâs. Mina-l-jinnati wa-n-nâs.

• Temps écoulé: 2 min 12 sec

3. Nous voici au soir et la Royauté revient à Allah. Louange à Allah. Il n'y a point de divinité si ce n'est Allah, Seul et sans associé. À Lui la Royauté et la Louange. Il est capable de toute chose. Seigneur! Je Te demande le bien que contient cette nuit et le bien venant après. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal que contient cette nuit et le mal venant après. Seigneur! Je cherche protection auprès de Toi contre la paresse et la sénilité. Seigneur! Je cherche protection auprès de Toi contre le châtiment de l'Enfer et les supplices de la tombe.

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيرٌ مَا فِي هَذِهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيرٌ مَا فِي هَذِهِ

اللَّيْلَةِ وَحَيْرُ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ ما في هَذِهِ اللَّيْلَةِ وشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الكَسَلِ هَذِهِ اللَّيْلَةِ وشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الكَسَلِ وَسُوءِ الكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَسُوءِ الكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي القَبْرِ.

Amsaynâ wa amsâ-l-mulku li-l-lâh wa-l-hamdu li-l-lâh, lâ ilâha illa llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr. Rabbi as'aluka khayra mâ fî hâdhihi-l-layla wa khayra mâ ba'dahâ, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdhihi-l-layla wa sharri mâ ba'dahâ. Rabbi a'ûdhu bika mina-l-kasal, wa sû'i-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fî-n-nâri wa 'adhâbin fî-l-qabr.

Temps écoulé: 27 sec

4. Ô Allah! Par Toi nous connaissons le soir, le matin, la vie et la mort. Vers Toi est le retour.

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنًا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ المَصِيرُ.

Allâhumma bika amsaynâ, wa bika asbahnâ, wa bika nahyâ, wa bika namût, wa ilayka-l-masîr.

o Temps écoulé: 6 sec

5. Ô Allah! Tu es mon Seigneur, nulle divinité autre que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur. Je me soumets à Ton engagement et Ta promesse selon ma capacité. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et reconnais mes péchés. Pardonne-moi! Nul ne pardonne les péchés en dehors de Toi.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، حَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَبْدُكَ مِنْ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ فَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

Allâhumma anta rabbî lâ ilâha illâ ant, khalaqtanî wa anâ 'abduk, wa anâ 'alâ 'ahdika wa wa'dika ma-stata't, a'ûdhu bika min sharri mâ sana't, abû'u laka bi ni'matika 'alayya wa abû'u bi dhanbî faghfir lî, fa innahû lâ yaghfiru-dh-dhunûba illâ ant.

d'Temps écoulé: 19 sec

6. Répéter à 4 reprises:

O Allah! Me voici au soir. Je Te prends à témoin, ainsi que les porteurs de Ton Trône, Tes Anges et l'ensemble de Tes créatures que Tu es Allah, qu'il n'y a de Dieu que Toi, Seul et sans associé, et que Muhammad est Ton serviteur et Ton Messager.

اللّهُمَّ إِنِّي أَمْسَيْتُ أُشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةً عَرْشِكَ، وَمَلائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ، لَا إِلَهَ وَمَلائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحُدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ.

#### (أَرْبَعَ مَرَّاتٍ)

Allâhuma innî amsaytu ush-hiduka wa ush-hidu hamalata 'arshik, wa malâ'ikataka wa jamî'a khalqik, annaka anta-l-lâh, lâ ilâha illâ anta wahdaka lâ sharîka lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rasûluk.

#### Temps écoulé: 57 sec

7. Ô Allah! Tout bienfait qui me parvient en cette soirée, ou qui échoit à l'une de Tes créatures, c'est de Toi, qui es Seul et sans associé, qu'il provient. À Toi la louange et à Toi la gratitude.

اللَّهُمَّ مَا أَمْسَى بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ حُلْقِكَ فَمِنْكَ مَا أَمْسَى بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ حُلْقِكَ فَمِنْكَ وَحُدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكُرُ.

Allâhumma mâ amsâ bî min ni'matin aw bi ahadin min khalqika fa minka wahdaka lâ sharîka lak, fa laka-l-hamdu wa laka-sh-shukr.

Temps écoulé: 8 sec

8. Répéter à 3 reprises:

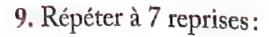
O Allah! Préserve la santé de mon corps. Préserve la santé de mon ouïe. Préserve la santé de ma vue. Il n'y a de Dieu que Toi. Je cherche protection auprès de Toi contre l'incrédulité et la pauvreté. Je cherche la protection auprès de Toi contre les supplices de la tombe. Il n'y a de Dieu que Toi.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْر، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.

(ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)

Allâhumma 'âfinî fî badanî. Allâhumma 'âfinî fî sam'î. Allâhumma 'âfinî fî basarî, lâ ilâha illâ ant. Allâhumma innî a'ûdhu bika mina-l-kufri wa-l-faqr, wa a'ûdhu bika min 'adhâbi-l-qabr, lâ ilâha illâ ant.

t Temps écoulé: 46 sec



Allah me suffit. Point de divinité si ce n'est Lui. C'est à Lui que je me fie et Il est le Seigneur du Trône Sublime.

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تُوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ العَظِيمِ. العَرْشِ العَظِيمِ.

(سَبْعَ مَرَّاتٍ)

Hasbiya-l-lâhu lâ ilâha illâ hû, 'alayhi tawakkaltu wa huwa rabbu-l-'arshi-l-'azîm.

\* Temps écoulé: 40 sec

10. Ô Allah! J'implore Ton pardon et Ta grâce dans ce monde et l'au-delà. J'implore Ton pardon et Ta grâce dans ma religion et en ce monde, ma famille et ma fortune. Dissimule mes défauts et apaise mes frayeurs. Protège-moi par devant, derrière, à droite, à gauche et au-dessus de moi. Je cherche protection auprès de Ta Majesté contre une mort me surprenant par en dessous.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنيَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنيَاي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنيَاي،

وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمْنِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أَغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.

Allâhumma innî as'aluka-l-'afwa wa-l-'âfiyata fi-d-dunyâ wa-l-âkhira. Allâhumma innî as'aluka-l-'afwa wa-l-'âfiyata fî dînî wa dunyâya, wa ahlî wa mâlî. Allâhumma stur 'awrâtî, wa âmin raw'âtî. Allâhumma hfaznî min bayni yadayya wa min khalfî, wa 'an yamînî wa 'an shimâlî, wa min fawqî, wa a'ûdhu bi 'azamatika an ughtâla min tahtî.

d'Temps écoulé: 25 sec

11. Ô Allah! Connaisseur du visible et de l'invisible, Créateur des cieux et de la terre, Seigneur et Détenteur de toute chose. J'atteste qu'il n'y a de Dieu que Toi. Je cherche Ta protection contre le mal de mon âme, du démon et de son polythéisme, pour que je n'en commette aucun contre moi ou un musulman.

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا وَالأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُودُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً، أَوْ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ.

Allâhumma 'âlima-l-ghaybi wa-sh-shahâda, fâtira-s-samawâti wa-l-ard, rabba kulli shay'in wa malîkah, ash-hadu an lâ ilâha illâ ant, a'ûdhu bika min sharri nafsî, wa min sharri-sh-shaytâni wa shirkih, wa an aqtarifa 'alâ nafsî sû'an aw ajurrahu ilâ muslim.

Temps écoulé: 19 sec

12. Dire à 3 reprises:

Au Nom d'Allah dont le Nom empêche toute chose sur terre et dans le ciel de nuire. Il est l'Oyant, l'Omniscient.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلَا فِي اللَّرْضِ وَلَا فِي السَّمِيعُ العَلِيمُ. وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ. (ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)

Bismi-l-lâhi-l-ladhî lâ ya<u>d</u>urru ma'a-smihi shay'un fi-l-ar<u>d</u>i wa lâ fi-s-samâ', wa huwa-s-samî'u-l'alîm.

Temps écoulé: 19 sec

13. Dire à 3 reprises:

J'agréé Allah comme Seigneur, l'Islam comme religion et Muhammad & comme Prophète.

Radîtu bi-l-lâhi rabbâ, wa bi-l-islâmi dînâ, wa bi Muhammadin & nabiyyâ.

Temps écoulé: 21 sec

14. Ô Vivant! Ô Toi qui subsistes par Toi-même! Par Ta Miséricorde, j'implore Ton secours. Améliore ma condition dans sa totalité et ne me livre pas à moi-même, fût-ce le temps d'un clignement d'œil.

Yâ <u>h</u>ayyu yâ qayyûm, bi ra<u>h</u>matika astaghîth, a<u>s</u>li<u>h</u> lî sha'nî kullah, wa lâ takilnî ilâ nafsî <u>t</u>arfata 'ayn.

o Temps écoulé: 7 sec

15. Nous voici au soir et la Royauté revient à Allah, Seigneur des mondes. Ô Allah! Je Te demande le bien contenu dans cette nuit: conquête, assistance, lumière, bénédiction et guidée. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal qu'elle contient et celui venant à sa suite.

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى المُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ العَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَى المُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ العَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَى المُلْكُ لِلَّهِ: فَتُحَهَا، وَنَصْرَهَا، وَنُورَهَا، وَنُورَهَا، وَنُورَهَا، وَنُورَهَا، وَاللَّهُ عَيْرُ هَذِهِ اللَّيْلَةِ: فَتُحَهَا، وَنَصْرَهَا، وَفُورَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا نِيهَا وَشَرِّ مَا نِيهَا وَشَرِّ مَا نَعْدَهَا.

Amsaynâ wa amsa-l-mulku li-l-lâhi rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî as'aluka khayra hâdhihi-llayla: fathahâ wa nasrahâ wa nûrahâ wa barakatahâ wa hudâhâ, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fîhâ wa sharri mâ ba'dahâ.

#### \* Temps écoulé: 14 sec

16. Nous voici au soir et nous nous conformons à la nature originelle de l'Islam, à la parole d'Unicité, à la religion de notre Prophète Muhammad set au culte de notre père Ibrâhîm, soumis exclusivement (à Allah) et point du nombre des polythéistes.

أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الإِخْلَاصِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الإِخْلَاصِ، وَعَلَى كِلِمَةِ الإِخْلَاصِ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ عَلِيْقٍ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِماً وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ.

Amsaynâ 'alâ fitrati-l-islâm, wa 'alâ kalimati-l-ikhlâs, wa 'alâ dîni nabiyyinâ Muhammadin ﷺ, wa 'alâ millati abînâ Ibrâhîm, hanîfan muslimâ, wa mâ kâna mina-l-mushrikîn.

\* Temps écoulé: 14 sec

17. Répéter 100 fois: Pureté à Allah et par Sa louange.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ.

(مِائَةَ مَرَّةٍ)

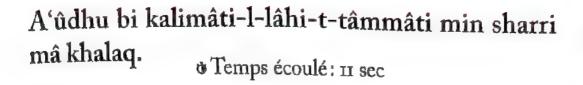
Subhana-l-lâhi wa bi hamdih.

d'Temps écoulé: 2 min 10 sec

18. Répéter 3 fois:

Je cherche la protection auprès des Paroles parfaites d'Allah contre le mal de ce qu'Il a créé.

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. (ثَلَاثًا)



19. Répéter à 10 reprises:

>

Ô Allah! Salue et prie sur notre Prophète Muhammad.

Allâhumma salli wa sallim'alâ nabiyyinâ Muhammad.

Temps écoulé: 27 scc

Temps total: 11 min

## Invocations avant de dormir

## أغكار التوم

1. Réciter le verset du Kursî.

وَهُوَ ٱلْعَلِيُّ ٱلْعَظِيمُ ﴾ ﴿ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ اَمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ اَمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَا بِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِقُ بَيْنَ أَمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَا بِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ أَعُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَأَطَعْنَا عُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَأَطَعْنَا عُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿ لَا يُحَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿ لَي يَحَلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿ لَي يَحَلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسُعَهَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿ لَي لَكُ لِي اللّهُ مَا اكْتَسَبَثُ رَبَّنَا لَا تُؤَلِّونَا لَا تُعْمِلُ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا وَلَا تَعْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا وَلَا تَعْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا وَلَا تُعْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا عَلَيْنَا أَوْ أَخْطَأُنَا وَلَا تُعْمِلْ عَلَيْنَا مَا لَا طَاقَةً مَا لَاللّهُ عَلَى الّذِينَ مِن قَبْلِنَا وَلَا تُعَمِلْنَا مَا لَا طَاقَةً مَمَلًا لَهُ عَلَى الّذِينَ مِن قَبْلِنَا وَلَا تُعَمِلْنَا مَا لَا طَاقَةً مَمَا لَلْ عَلَيْنَا مَا لَا طَاقَةً مَمَا لَلْ عَلَى الّذِينَ مِن قَبْلِنَا وَلَا تُعَمِّلُنَا مَا لَا طَاقَةً

## لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾

Allâhu lâ ilâha illâ huwa-l-hayyu-l-qayyûm, lâ ta'khudhuhû sinatun wa lâ nawm, lahu mâ fi-s-samawâti wa mâ fi-l-ard, man dha-l-ladhî yashfa'u 'indahû illâ bi idhnih, ya'lamu mâ bayna aydîhim wa mâ khalfahum, wa lâ yuhîtûna bi shay'in min 'ilmihî illâ bimâ shâ', wasi'a kursiyyuhu-s-samâwâti wa-l-ard, wa lâ ya'ûduhû hifzuhumâ, wa huwa-l-'aliyyu-l-'azîm.

Âmana-r-rasûlu bi mâ unzila ilayhi min rabbihî wa-l-mu'minûn, kullun âmana bi-l-lâhi wa malâ'ikatihî wa kutubihî wa rusulih, lâ nufarriqu bayna ahadin min rusulih, wa qâlû sami'nâ wa ata'nâ ghufrânaka rabbanâ wa ilayka-l-masîr. Lâ yukallifu-l-lâhu nafsan illâ wus'ahâ, lahâ mâ kasabat wa 'alayhâ ma-ktasabat, rabbanâ lâ tu'âkhidhnâ in nasînâ aw akhta'nâ, rabbanâ wa lâ tahmil 'alaynâ isran kamâ hamaltahû 'ala-l-ladhîna min qablinâ, rabbanâ wa lâ tuhammilnâ mâ lâ tâqata lanâ bih, wa-'fu 'annâ wa-ghfir lanâ wa-rhamnâ, anta mawlânâ fa-nsurnâ 'ala-l-qawmi-l-kâfirîn.

Temps écoulé: 1 min 30 sec

2. Joindre les mains, y cracher sans salive et réciter les 3 dernières sourates du Coran.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدُ ۞ اللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۞ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَاللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۞ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَكُمْ يُولَدُ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَلَمْ يُولَدُ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَلَمْ يُولَدُ ۞ وَلَمْ يَكُن لَهُ وَلَمْ يَكُنُوا أَحَدُ ۞ ﴾

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ فِي مِنْ الرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلْفَلَقِ اللَّهِ مِن شَرِّ عَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ مِن شَرِّ عَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۞ وَمِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۞ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۞ ﴾ حَسَدَ ۞ ﴾

بِسْمِ ٱللّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِ ٱلنَّاسِ فِي مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي مَلِكِ ٱلنَّاسِ فَي مَلُورِ ٱلنَّاسِ فَي مَن مَن اللّهِ مِنَ الْخَنَّاسِ فَي مُدُورِ ٱلنَّاسِ فَي مَن اللّهِ اللّهَ مِنَ اللّهَ اللهِ اللهُ اللهِ اللهُ اللهِ الهُ اللهِ اللهِلمُلْمُلْمُلْمُلْمُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ الل

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul huwa-l-lâhu ahad. Allâhu-s-samad. Lam yalid wa lam yûlad. Wa lam yakun lahu kufuwan ahad. Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-l-falaq. Min sharri mâ khalaq. Wa min sharri ghâsiqin idhâ waqab. Wa min sharri-n-naffâthâti fi-l'uqad. Wa min sharri hâsidin idhâ hasad.

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul a'ûdhu bi rabbi-n-nâs. Maliki-n-nâs. Ilâhi-n-nâs. Min sharri-l-waswâsi-l-khannâs. Al-ladhî yuwaswisu fî <u>s</u>udûri-n-nâs. Mina-l-jinnati wa-n-nâs.

Passer les mains sur le corps en commençant par la tête et le visage. Répéter le tout 3 fois.

\* Temps écoulé: 2 min 12 sec

#### 3. Réciter la sourate al-Kâfirûn

بِسْمِ ٱللّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۞ لَا أَعْبُدُ صَالَّعْبُدُ ۞ وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۞ وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۞ وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۞ لَكُمْ عَابِدُ مَا أَعْبُدُ ۞ لَكُمْ عَابِدُ مَا أَعْبُدُ ۞ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِي دِينِ ۞ ﴾ دينُكُمْ وَلِي دِينِ ۞ ﴾

Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm. Qul yâ ayyuha-l-kâfirûn. lâ a'budu mâ ta'budûn. wa lâ antum 'âbidûna mâ a'bud. wa lâ ana 'âbidu-m-mâ 'abat-t-tum. wa lâ antum 'âbidûna mâ a'bud. lakum dînukum wa liya dîn.

o Temps écoulé: 17 sec

4. Par Ton Nom, Seigneur, je pose mon flanc et le relève. Si Tu saisis mon âme, fais-lui miséricorde et si Tu la renvoies, préserve-la comme Tu préserves Tes serviteurs vertueux.

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكُتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا أَمْسَكُتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.

Bismika rabbî wa<u>d</u>a'tu janbî, wa bika arfa'uh, fa in amsakta nafsî fa-r<u>h</u>amhâ, wa in arsaltahâ fa-<u>h</u>fa<u>z</u>hâ bi mâ ta<u>h</u>fa<u>z</u>u bihi 'ibâdaka-<u>s</u>-<u>s</u>âli<u>h</u>în.

d'Temps écoulé: 10 sec

5. Ô Allah! C'est Toi qui as créé mon âme et Toi qui la feras mourir. Sa mort et sa vie sont à Toi. Si Tu lui donnes la vie, préserve-la et si Tu lui donnes la mort, pardonne-lui. Ô Allah! J'implore Ta Grâce!

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَقَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، وَإِنْ أَمَتَهَا فَاغْفِرْ وَمَحْيَاهَا، وَإِنْ أَمَتَهَا فَاغْفِرْ لَهَا. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ.

Allâhumma innaka khalaqta nafsî wa anta tawaffâhâ, laka mamâtuhâ wa mahyâhâ, in

ahyaytahâ fa-hfazhâ, wa in amattahâ fa-ghfir lahâ. Allâhumma innî as'aluka-l-'âfiya.

o Temps écoulé: 11 sec

6. La main droite sous la joue, répéter 3 fois:

Ô Allah! Protège-moi de Ton châtiment le jour où Tu ressusciteras Tes serviteurs.

Allâhumma qinî 'adhâbaka yawma tab'athu 'ibâdak.

Temps écoulé: 8 sec

7. C'est en Ton Nom, ô Allah, que je meurs et vis.

Bismika-l-lâhumma amûtu wa ahyâ.

Temps écoulé: 2 sec

8. Ô Allah! Seigneur des sept cieux et Seigneur du Trône sublime, notre Seigneur et Seigneur de toute chose, Toi qui fais fendre la graine et le noyau, Révélateur de la Thora, de l'Évangile et du Discernement. Je cherche protection auprès de Toi contre le mal de toute chose que Tu tiens

par le toupet. Ô Allah! Tu es le Premier, rien n'est avant Toi. Tu es le Dernier, rien n'est après toi. Tu es l'Apparent, rien n'est au-dessus de Toi. Tu es le Caché, rien n'est en deçà de Toi. Acquitte nos dettes à notre place et prémunis-nous contre la pauvreté.

اللَّهُمَّ رَبُّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبُّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ وَالإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ الأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلُكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ وَبُلُكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ وَوَنَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ وَوَنَكَ شَيْءٌ، وَقُقْكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، وَقُقْنَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ اللَّامِنُ عَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءً، وَالْنَتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءً، وَاللَّوْنَ وَالْفَقْرِ.

Allâhumma rabba-s-samawâti-s-sab'i wa rabba-l-'arshi-l-'azîm, rabbanâ wa rabba kulli shay', fâliqa-l-habbi wa-n-nawâ, wa munzila-t-tawrâti wa-l-injîli wa-l-furqân, a'ûdhu bika min sharri kulli shay'in anta âkhidhun bi nâsiyatih. Allâhumma anta-l-awwalu falaysa qablaka shay', wa anta-l-âkhiru falaysa ba'daka shay', wa anta-z-zâhiru falaysa

fawqaka shay', wa anta-l-bâtinu falaysa dûnaka shay', iqdî 'anna-d-dayna wa aghninâ mina-l-faqr.

o Temps écoulé: 27 sec

9. Louange à Allah qui nous a nourris, abreuvés, contentés et abrités. Combien n'ont personne qui leur suffise et les protège.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَآوَانَا، وَآوَانَا، وَآوَانَا، وَآوَانَا، وَكَفَانَا، وَآوَانَا، فَكُمْ مِمَّنْ لاَ كَافِيَ لَهُ وَلاَ مُؤْوِيَ.

Al-<u>h</u>amdu li-l-lâhi-l-ladhî a<u>t</u> amanâ wa saqânâ, wa kafânâ, wa âwânâ, fakam mi-m-man lâ kâfiya lahu wa lâ mu'wî.

Temps écoulé: 8 sec

10. Ô Allah! Connaisseur du visible et de l'invisible, Créateur des cieux et de la terre, Seigneur et Détenteur de toute chose. J'atteste qu'il n'y a de divinité que Toi. Je cherche Ta protection contre le mal de mon âme, le mal du démon et de son polythéisme pour que je ne commette aucun mal contre moi-même ou à l'encontre d'un musulman.

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَاللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا

إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الْمُسِي، وَمِنْ شَرِّ اللَّهِ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُودُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي سُوءاً، أَوْ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتُرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ.

Allâhumma 'âlima-l-ghaybi wa-sh-shahâda, fâtira-s-samâwâti wa-l-ard, rabba kulli shay'in wa malîkah, ash-hadu an lâ ilâha illâ ant, a'ûdhu bika min sharri nafsî, wa min sharri-sh-shaytâni wa shirkih, wa an aqtarifa 'alâ nafsî sû'an aw ajurrahu ilâ muslim.

#### \* Temps écoulé: 16 sec

11. Ô Allah! Je Te soumets mon âme, je Te confie mes affaires, je tourne mon visage vers Toi et je cherche appui auprès de Toi, en plaçant en Toi amour et crainte. Nul refuge et nul secours contre Toi, sauf auprès de Toi. Je crois à Ton Livre que Tu as révélé et à Ton Prophète que Tu as envoyé.

اللَّهُمُّ أَسْلَمْتُ تَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَوَجَّهْتُ وَجُهِي إلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَوَجَّهْتُ وَجُهِي إلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجًا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجًا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجًا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، وَمِنْبِيّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. وَبِنَبِيّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.

Allâhumma aslamtu nafsî ilayk, wa fawwadtu amrî ilayk, wa wajjahtu wajhî ilayk, wa alja'tu zahrî ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk, lâ malja'a wa lâ manjâ minka illâ ilayk, âmantu bi kitâbika-l-ladhî anzalta wa bi nabiyyika-l-ladhî arsalt.

Temps écoulé: 16 sec

12.

سُبْحَانَ اللّهِ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ)، وَالْحَمْدُ لِلّهِ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ)، وَالْحَمْدُ لِلّهِ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ)، وَاللّهُ أَكْبَرُ (أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ).

Sub<u>h</u>âna-l-lâh (33 fois), al-<u>h</u>amdu li-l-lâh (33 fois), Allâhu akbar (34 fois).

Temps écoulé: 1 min Temps total: 6 min 37 sec

13. Il est également vivement conseillé de réciter la sourate *al-Mulk* avant de dormir.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَانِ ٱلرَّحِيمِ ﴿ تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۞ الَّذِي خَلَقَ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۞ الَّذِي خَلَقَ الْمُوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْمَوْتَ وَالْحَيْرِيرُ الْغَفُورُ ۞ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا الْعَزِيرُ الْغَفُورُ ۞ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا

الله من تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الرَّحْمَانِ مِن تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورِ ١ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْن يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِمًا وَهُوَ حَسِيرً اللَّهُ وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَجَعَلْنَاهَا اللَّهُ وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ رُجُومًا لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ السَّعِيرِ و وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وبِئْسَ الْمَصِيرُ ١ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ ۞ تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ ۖ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجُ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ ۞ قَالُوا يَلَىٰ قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِن شَيْءٍ إِنْ أَنتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ ۞ وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ السَّعِير فَاعْتَرَفُوا بِذَنبِهِمْ فَسُحْقًا لِّأَصْحَابِ السَّعِير السَّعِير اللهِ إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُم مَّغْفِرَةً اللهِ اللهُ عَلَيْ اللهِ اللهُ اللّهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللّهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ الل وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ١ وَأُسِرُوا قَوْلَكُمْ أُو اجْهَرُوا بِهِ ۖ إِنَّهُ

عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ١ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ١ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِيهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۖ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ١ أَأْمِنتُم مَّن فِي السَّمَاءِ أَن يَخْسِفَ بِكُمُ الْأَرْضَ فَإِذَا هِيَ تَمُورُ ۞ أَمْ أَمِنتُم مَّن فِي السَّمَاءِ أَن يُرْسِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا فَسَتَعْلَمُونَ كَيْفَ نَذِير ١ وَلَقَدْ كَذَّبَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَكَيْفَ كَانَ نَكِيرِ ۞ أُوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَافَّاتٍ وَيَقْبِضْنَ مَا يُمْسِكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَانُ ۚ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ ١ أُمَّنْ هَاذَا الَّذِي هُوَ جُندٌ لَّكُمْ يَنصُرُكُم مِّن دُونِ الرَّحْمَـٰن ۚ إِنِ الْكَافِرُونَ إِلَّا فِي غُرُورِ ۞ أُمَّنْ هَاذَا الَّذِي يَرْزُقُكُمْ إِنْ أُمْسَكَ رِزْقَهُ بَل الجُبُوا فِي عُتُوِ وَنُفُورِ ١ أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أُمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿ قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ مُّسْتَقِيمٍ ﴿ قُلُ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمُ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْيِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۞ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْيِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۞ Bismi-l-lâhi-r-rahmâni-r-rahîm.

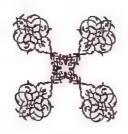
- 1. Tabâraka-l-ladhî bi yadihi-l-mulku wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr.
- 2. Al-ladhî khalaqa-l-mawta wa-l-<u>h</u>ayâta li yabluwakum ayyukum a<u>h</u>sanu 'amalâ, wa huwa-l-'azîzu-l-ghafûr.
- 3. Al-ladhî khalaqa sab'a samâwâtin tibâqâ, mâ tarâ fî khalqi-r-rahmâni min tafâwut, fa-rji'i-l-basara hal tarâ min futûr.
- 4. Thumma-rji'i-l-basara karratayni yanqalib ilayka-l-basaru khâsi'an wa huwa hasîr.
- 5. Wa laqad zayyanna-s-samâ'a-d-dunyâ bi masâbîha wa ja'alnâhâ rujûmal-li-sh-shayâtîn, wa a'tadnâ lahum 'adhâba-s-sa'îr.
- 6. Wa li-l-ladhîna kafarû bi rabbihim 'adhâbu jahannam, wa bi'sa-l-masîr.
- 7. 'Idhâ ulqû fîhâ sami'û lahâ shahîqa-w-wa hiya tafûr.

- 8. Takâdu tamayyazu mina-l-ghay<u>z</u>, kullamâ ulqiya fîhâ fawjun sa'alahum khazanatuhâ alam ya'tikum nadhîr.
- 9. Qâlû balâ qad jâ'anâ nadhîrun fa kadhabnâ wa qulnâ mâ nazzala-l-lâhu min shay', in antum illâ fî dalâlin kabîr.
- 10. Wa qâlû law kunnâ nasma'u aw na'qilu mâ kunnâ fî a<u>sh</u>âbi-s-sa'îr.
- 11. Fa'tarafû bi dhambihim fa suhqa-l-li ashâbi-s-sa'îr.
- 12. Inna-l-ladhîna yakhshawna rabbahum bi-l-ghaybi lahum maghfiratu-w-wa ajrun kabîr.
- 13. Wa asirrû qawlakum awi-djharû bih, innahu 'alîmum bi dhâti-<u>s</u>-<u>s</u>udûr.
- 14. Alâ ya'lamu man khalaqa wa huwa-l-latîfu-l-khabîr.
- 15. Huwa-l-ladhî ja'ala lakumu-l-'arda dhalûlan fa mshû fî manâkibihâ wa kulû mi-r-rizqih, wa ilayhi-n-nushûr.
- 16. A'amintum-man fi-s-samâ'i ay-yakhsifa bikumu-l-'arda fa idhâ hiya tamûr.
- 17. Am amintum-man fi-s-samâ'i ay-yursila 'alaykum <u>h</u>âsibâ, fa sata'lamûna kayfa nadhîr.

- 18. Wa laqad kadhdhaba-l-ladhîna min qablihim, fa kayfa kâna nakîr.
- 19. Awalam yaraw ila-t-tayri fawqahum saffati-w-wayaqbidn, ma yumsikuhunna illa-r-rahman, innahû bi kulli shay'im basîr.
- 20. Amman hâdha-l-ladhî huwa jundu-l-lakum yan<u>s</u>urukum min dûni-r-ra<u>h</u>mân, ini-l-kâfirûna illâ fî ghurûr.
- 21. Amman hâdha-l-ladhî yarzuqukum in amsaka rizqah, bal-lajjû fî 'utuwwi-w-wa nufûr.
- 22. Afamay-yamshî mukibban 'alâ wajhihî ahdâ ammay-yamshî sawiyyan 'alâ sirâti-m-mustaqîm.
- 23. Qul huwa-l-ladhî ansha'akum wa ja'ala lakumu-s-sam'a wa-l-'ab<u>s</u>âra wa-l-'af'idah, qalîlan mâ tashkurûn.
- 24. Qul huwa-l-ladhî dhara'akum fi-l-'ar<u>d</u>i wa ilayhi tu<u>h</u>sharûn.
- 25. Wa yaqûlûna matâ hâdha-l-wa'du in kuntum sâdiqîn.
- 26. Qul innama-l-'ilmu 'inda-l-lâhi wa innamâ ana nadhîru-m-mubîn.

- 27. Fa lammâ ra'awhu zulfatan sî'at wujûhu-l-ladhîna kafarû, wa qîla hâdha-l-ladhî kuntum bihî tadda'ûn.
- 28. Qul ara'aytum in ahlakaniya-1-lâhu wa ma-m-ma'iya aw rahimanâ, fa may-yujîru-1-kâfirîna min 'adhâbin alîm.
- 29. Qul huwa-r-rahmânu âmannâ bihî wa 'alayhi tawakkalnâ, fa sata'lamûna man huwa fî dalâli-m-mubîn.
- 30. Qul ara'aytum in asbaha mâ'ukum ghawran fa may-ya'tîkum bi mâ'im-ma'în.

d Temps écoulé: 4 min



### Références

#### Invocations du matin et soir

1. \* C Al-Hâkim, t.1 p.562; al-Albânî l'authentifie dans <u>Sahîh</u> al-targhîb, t.1 p.273. Il l'attribue à al-Nasâ'î et à al-<u>T</u>abarânî, et dit que la chaîne de transmission de ce dernier est bonne.

Mérite: celui qui récite cette formule à son réveil sera protégé des djinns jusqu'au soir; celui qui le récite le soir en sera protégé jusqu'au matin.

2. \* C Abû Dâwud et al-Tirmidhî; voir <u>Sahîh</u> al-Tirmidhî, t.3 p.182.

Mérite: celui qui récite ces sourates à trois reprises le matin et le soir y trouvera une protection suffisante contre toute chose.

- 3. ☀ C Muslim n°6908, éd. al-Hadîth.
- 4. \* C Al-Tirmidhî; voir <u>Sahîh</u> al-Tirmidhî, t.3 p.142.
- 5. \* C Al-Bukhârî, t.7 p.150, al-Nasâ'î n°9752 et al-Tirmidhî n°3391.

Mérite: celui qui dit cette formule avec certitude, matin et soir, puis meurt, ira au Paradis.

6. \* C Abû Dâwud, t.4 p.317, al-Bukhârî dans al-Adab al-mufrad, al-Nasâ'î dans 'Amal al-yawm wal-layla et Ibn al-Sunnî; le cheikh Ibn Bâz juge la chaîne de transmission d'Abû Dâwud et d'al-Nasâ'î fiable dans *Tuhfat al-akhyâr*, p.26.

Mérite: Quiconque répète ces formules le matin et le soir à quatre reprises, Allah l'affranchira de l'Enfer.

7. C Abû Dâwud, t.4 p.318, al-Nasâ'î dans 'Amal al-yawm wal-layla n°7, Ibn al-Sunnî n°41 et Ibn Hibbân dans Mawârid n°2361; Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans Tuhfat al-akhyâr, p.24.

Mérite: quiconque répète cette formule matin et soir s'acquitte de la gratitude qui lui incombe en ce jour et en cette soirée.

8. C Abû Dâwud, t.4 p.324, Ahmad, t.5 p.42, al-Nasâ'î dans Amal al-yawm wal-layla n°22, Ibn al-Sunnî n°69 et al-Bukhârî dans al-Adab al-mufrad; Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans Tuḥfat al-akhyâr, p.26.

9. C Ibn al-Sunnî le rapporte dans un hadith qui remonte au Prophète (marfû) n°71 et Abû Dâwud dans un hadith mawqûf, t.4 p.321; Shu'ayb et 'Abd al-Qâdir al-Arna'ût jugent la chaîne de transmission authentique. Voir Zâd al-ma'âd, t.2 pp.54-55, éd. al-Hadîth.

Mérite: quiconque formule ces mots à sept reprises matin et soir, Allah lui épargnera les soucis du monde et de l'au-delà.

10. \* C Abû Dâwud et Ibn Mâjah; voir Sahîh Ibn Mâjah, t.2 p.332.

11. \* C Al-Tirmidhî et Abû Dâwud; voir Sahîh

al-Tirmidhî, t.3 p.142.

12. \* C Al-Tirmidhî, t.5 p.465, Ibn Mâjah et Ahmad; voir Sahîh Ibn Majah, t.2 p.332. Le cheikh Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans Tuhfat al-akhyâr, p.29.

Mérite: quiconque répète ces formules à trois reprises matin et soir sera protégé du mal de toute chose. Dans la version d'Abû Dâwud, t.4 p.323, on lit: « Celui qui les formule à trois reprises le matin ne sera surpris par aucune épreuve jusqu'à la nuit; celui qui les formule la nuit à trois reprises n'aura aucune mauvaise surprise jusqu'au matin ».

13. \* C Ahmad, t.4 p.337, al-Nasâ'î dans 'Amal al-yawm wal-layla n°4, Ibn al-Sunnî n°68 et al-Tirmidhî, t.5 p.465; Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans Tuhfat al-akhyâr, p.39. Abû Dâwud le rapporte, t.4 p.318, en ces termes: « ...et Muhammad comme Prophète. Mais si l'évocateur dit: et Muhammad comme Prophète et Messager, il n'y a aucun mal ».

Mérite: celui qui répète ces paroles à trois reprises matin et soir aura droit à ce qu'Allah le satisfasse au Jour de la Résurrection.

14. \* C Al-Hâkim qui l'authentique; al-Dhahabî le confirme. Al-Albânî le juge authentique dans <u>Sahîh</u> al-targhîb wal-tarhîb, t.1 p.273.

15. \* C Abû Dâwud, t.4 p.322; Shu'ayb et 'Abd al-Qâdir al-Arna'ût jugent la chaîne de transmission fiable dans Zâd al-ma'âd, t.2 pp.50-51, éd. al-Hadîth.

16. **★** C Ahmad, t.3 pp.406-407, t.5 p.123, et Ibn al-Sunnî dans *Amal al-yawm wal-layla* n°34; voir <u>Sahîh</u> al-jâmĭ, t.4 p.209.

17. ☀ C Muslim.

Mérite: quiconque répète cette formule à cent reprises, matin et soir, personne au Jour de la Résurrection ne viendra avec une meilleure œuvre, sauf celui qui l'aura répétée davantage.

18. ☀ C [100 fois]: al-Bukhârî et Muslim.

Mérite: quiconque formule ces paroles à cent reprises le même jour recevra la même récompense que celui qui affranchit dix esclaves, aura cent bonnes actions, cent péchés lui seront effacés, ce sera une protection contre le diable jusqu'au soir et personne ne viendra avec une meilleure œuvre, sauf celui qui les aura prononcées davantage.

[10 fois]: al-Nasâ'î dans 'Amal al-yawm wal-layla n°24; al-Albânî juge la chaîne de transmission

authentique dans <u>Sahîh</u> al-targhîh wal-tarhîh, t.1 p.272.

Mérite: quiconque répète ces formules dix fois au matin, Allah lui inscrit cent bonnes actions, lui efface cent péchés, cela lui équivaut à l'affranchissement d'un esclave et il sera protégé en ce jour jusqu'au soir. Celui qui fait la même chose le soir aura la même chose. Ahmad n°8704; Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans Tuhfat al-akhyâr, p.44.

[1 fois en cas de paresse]: Abû Dâwud, t.4 p.319, Ibn Mâjah et Ahmad, t.4 p.60; al-Albânî le juge authentique dans <u>Sahîh</u> al-targhîb wal-tarhîb, t.1 p.270. Voir aussi <u>Sahîh</u> Abî Dâwud, t.3 p.957, <u>Sahîh</u> Ibn Mâjah, t.2 p.331 et Zâd al-ma'âd, t.2 p.56, éd. al-Hadîth.

Mérite: celui qui dit cette parole le matin, cela équivaudra pour lui à l'affranchissement d'un enfant d'Ismâ'îl, on lui inscrira dix bonnes actions, on lui ôtera dix péchés, on l'élèvera de dix degrés et il sera protégé du Diable jusqu'au soir. S'il la dit le soir, il aura la même chose jusqu'au matin.

18. C Ahmad, t.2 p.290, al-Nasâ'î dans 'Amal al-yawm wal-layla n°590 et Ibn al-Sunnî n°68; al-Albânî le juge authentique dans <u>Sahîh</u> Ibn Mâjah,

**6** 75

t.2 p.266, et <u>Sahîh</u> al-Tirmidhî, t.3 p.187. Ibn Bâz juge la chaîne de transmission fiable dans *Tuhfat al-akhyâr*, p.45.

Mérite: celui qui formule ces paroles le soir à trois reprises sera protégé contre le poison.

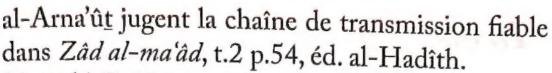
#### 19. \* Muslim.

Mérite: un jour, le Prophète sortit de chez Juwayriya après avoir prié le subh. Elle était dans son lieu de prière. En matinée (dûhâ), il revint et la trouva encore assise. Il dit alors: « Tu es encore dans l'état dans lequel je t'ai quittée? » Elle répondit: « Oui ». Il dit alors: « J'ai certes dit après toi quatre paroles à trois reprises; si on les pesait avec ce que tu as dit depuis aujourd'hui, elles seraient plus lourdes ». Il cita alors ces formules...

19. C Al-Tabarânî; al-Haythamî dit dans Majma' al-zawâ'id, t.10 p.120: « Rapporté par al-Tabarânî selon deux chaînes de transmission, dont l'une est bonne ». La chaîne est jugée fiable par al-Albânî dans Sahih al-targhîh wal-tarhîh, t.1 p.273.

Mérite: celui qui prie sur le Prophète 3 à dix reprises matin et soir bénéficiera de son intercession au Jour de la Résurrection.

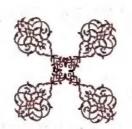
20. # Ibn al-Sunnî dans 'Amal al-yawm wal-layla n°54 et Ibn Majah n°925; Shu'ayb et 'Abd al-Qâdir



21. \* Al-Bukhârî et Muslim.

22. \* Al-Tabarânî; al-Haythamî dit dans Majma' al-zawâ'id, t.10 p.120: « Rapporté par al-Tabarânî selon deux chaînes de transmission, dont l'une est bonne ». La chaîne est jugée fiable par al-Albânî dans Sahîh al-targhîh wal-tarhîh, t.1 p.273.

Mérite: celui qui prie sur le Prophète & à dix reprises matin et soir bénéficiera de son intercession au Jour de la Résurrection.



#### Invocations avant de dormir

1: [Verset du Kursî] Al-Bukhârî.

Mérite: celui qui récite ce verset en se mettant au lit recevra une protection d'Allah et aucun démon ne pourra l'approcher jusqu'au matin.

[Deux derniers versets d'al-Baqara] Al-Bukhârî et Muslim.

Mérite: Celui qui récite ces deux versets durant la nuit y trouvera une protection suffisante.

2: Al-Bukhârî et Muslim.

3: Abû Dâwud n°5055, jugé authentique par al-Albânî.

Mérite: Réciter cette sourate, puis s'endormir, consiste en une protection contre le polythéisme.

4: Al-Bukhârî et Muslim.

Mérite: Quiconque se lève de son lit, puis y revient, qu'il le frotte de son pagne à trois reprises et cite le Nom d'Allah, car il ignore qui l'y a succédé. Qu'il s'y allonge, avant de dire...

5: Muslim et Ahmad.

6: Abû Dâwud n°5045; jugé authentique par al-Albânî.

7: Al-Bukhârî et Muslim.



8: Muslim.

9: . Muslim.

10: Abû Dâwud n°5067; jugé authentique par al-Albânî.

11: Al-Bukhârî et Muslim.

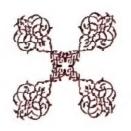
Mérite: En se mettant au lit, faire les ablutions, se coucher sur le flanc droit, puis dire cette invocation. Celui qui meurt dans cet état meurt en préservant sa nature originelle.

12: Al-Bukhârî.

Mérite: Prononcer ces paroles en se mettant au lit est préférable que de posséder un domestique.

13: Al-Nasâ'î dans *al-Sunan al-kubrâ* n°10547; jugé fiable par al-Albânî dans <u>Sah</u>îh al-targhîb wal-tarhîb n°1475.

Mérite: Celui qui la récite chaque nuit, Allah le protège du châtiment de la tombe.



#### Table des matières

Avant-propos6
Les mérites du dhikr8
Principes et bienséances pour une bonne pratique du <i>dhikr</i>
Comment définit-on les moments du matin et du soir? 15
Invocations du matin 18
Invocations du soir
Invocations avant de dormir 52
Références 70
Invocations du matin et soir71
Invocations avant de dormir78